

病人父母及看护人员信息册

## 血糖监测

监测血糖浓度（血糖浓度简称“BGL”）对于控制您的孩子的糖尿病病情而言非常重要。记录血糖浓度可以帮助您找到规律，用以判定胰岛素的使用剂量，并根据不同的运动量和生长发育阶段加以调整。

### 何时检测？

您的孩子的医生和糖尿病指导师将会告诉您为孩子检测血糖浓度的时间和频次。大多数儿童及青少年都是在餐前、睡前、运动时、出现低血糖时或觉得不舒服的时候进行检测。

孩子还可穿戴一种可持续测量血糖的仪器，简称“随身持续测糖仪 CGM”。随身持续测糖仪从早到晚都在监测人体血糖浓度，并以电子形式记录所有信息，CGM 会将这些信息发送至智能手机胰岛素泵或 CGM 接收器。但是，随身持续测糖仪不能代替手指针刺测试法。

### 血糖仪

市面上有多种血糖仪可供您和您的孩子选择。您应当根据厂商的建议对血糖仪进行维护和定期调校。血糖检测和酮类检测需要扎手指取血。

### 血糖试纸

不同的血糖仪匹配不同的血糖试纸。您的孩子应当加入国家糖尿病服务计划（NDSS），从而享受试纸的补贴价格。确保试纸不能过期，这非常重要。

### 手指刺针

您孩子需要以手指刺针的方式，采集用以测试其血糖浓度的血滴。根据孩子的年龄，您的指导师会就最适合您孩子的设备提供建议。



## 血糖浓度测试的步骤：

1. 第一步：为了保证读数准确，测试前为孩子洗手
2. 第二步：将血糖仪从盒子里拿出来
3. 第三步：从盒子或包装中拿出试纸
4. 第四步：把试纸装到血糖仪的一端
5. 第五步：准备好手指刺针
6. 第六步：将刺针抵在手指尖的一侧。
7. 第七步：按一下按键，让刺针弹出刺入皮肤，一小滴血即会渗出来。
8. 第八步：将血滴滴在试纸上
9. 第九步：用纸巾将手指上的血擦去
10. 第十步：一旦取足了血，血糖仪将会开始倒计时
11. 第十一步：针刺测试结束后，将用过的试纸置入垃圾桶
12. 第十二步：如果读数低于 4mmol/L，则按照低血糖处理，详情请参照低血糖资料。有的时候虽然读数高于 4mmol/L，孩子还是会有低血糖的症状，则请仍然按低血糖症进行处理。

## 随身持续测糖仪 (CGM)

如果孩子使用随身持续测糖仪，则有几种不同的设备可供选用。您的糖尿病专家小组会为您提供建议，找到最适合孩子的 CGM 设备。

随身持续测糖仪由葡萄糖感应器和一个发送器组成。感应器通常装在孩子肚子部位，通过细胞间隙液体侦测血糖浓度。发送器会把血糖读数发送至接收器、智能手机或胰岛素泵。

## 国家糖尿病服务计划 (NDSS) 针对随身持续测糖仪的补贴

对符合特定条件的 21 岁以下的少年儿童，国家糖尿病服务计划 (NDSS) 会对其随身持续测糖仪给予全额补贴。通过 NDSS 的服务网点，即可订购 NDSS 的产品，这些服务网点通常就是您所在社区的药房。

## 酮

血液中葡萄糖浓度过高以及严重缺少胰岛素，会导致身体分解脂肪来供给能量。这样就会导致一种叫做酮的化学物质聚集在血液和尿液里，这种危险的病症叫做糖尿病酮酸中毒。如果您的血糖浓度高于 15mmol/L，则您应当测试酮的浓度，且在这种状况出现时即刻联系您的糖尿病专家小组。

## 测酮试纸

测酮有两种方法

### 血酮试纸

市面上有比较便于小孩使用的验血仪器可用于检测血酮浓度。可用测血糖采集到的同一滴血来检测酮。测酮和测糖的试纸不一样。NDSS 目前不对酮试纸进行补贴。



## 尿酮试纸

测酮试纸还可以验尿来测酮。须采集尿样进行测试。儿童通常可在如厕时尿在试纸上。NDSS 对这种试纸有补贴。

## 糖尿病记录本 / 日志

您和您的孩子要把测到的血糖浓度记在日志上，这非常重要。这样会找到血糖变化的规律，帮助您和糖尿病专家小组调整胰岛素剂量和控制计划。随身持续测糖仪会为您做记录，并将血糖读数发送至接收器或智能手机。您的孩子的糖尿病专家小组将可下载这些 CGM 数据。

有的仪器能将测得的血糖读数发送至智能手机相关应用软件，这样就不需要纸质的血糖记录本了，但是您也许仍要准备纸质记录用作以备之用。



## 尖锐物处置

所有用过的注射针、注射笔的针头和刺血针均应丢弃至指定的容器中满了以后，大多药房和市政厅都设有专门倾倒这类容器的地方。如果您的市政厅没有这种服务，您可以问问您的医院或诊所。

## HBA1C（而糖化血红蛋白）

这项测试用于检测过去两三个月的血糖总体控制情况，应该每三个月带孩子去诊所的时候做一次测试。这项测试能给您的医生提供有关长期血糖控制方面的重要信息。

**如需更多信息，请致电 1300 342 238 联系新州及澳大利亚首都特区糖尿病协会 (Diabetes NSW & ACT)，或登录 [as1diabetes.com.au](http://as1diabetes.com.au)**

## 需要口译服务吗？

针对用英语沟通有困难的人士，可使用免费的电话口译服务。电话口译服务（TIS）由政府提供，设有近 2000 种语言和方言的口译译员，且对大多数请求均可即刻响应。

## 接通口译员

1. 第一步：只需拨打 131 450，接通电话口译服务。
2. 第二步：解释一下打电话的目的，比如：想要拨打国家糖尿病服务计划（NDSS）的服务热线
3. 第三步：接线员会根据您所要求的语种，为您接通口译员并连线国家糖尿病服务计划（NDSS）热线，进行三方通话。

这项免费服务由澳大利亚糖尿病协会（Diabetes Australia）设立，由澳大利亚卫生与老龄部提供援助。